



5月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	月	中華おこわ		焼きししゃも もやしとらのナムル 春雨スープ	中華干し海老 豚挽き肉 牛乳 ししゃも 鶏肉	米 もち米 ごま油 砂糖 ごま 油 はるさめ	生姜 人参 椎茸 筍 ねぎ コーン缶 もやし にら にんにく チンゲンサイ	572	16.5	26.4
2	火	海の幸スパ ゲッティ		コールスローサラダ 抹茶あずきコーン ミニトマト	ベーコン いか 海老 牛乳 ヨーグルト あずき 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく とうがらし 玉ねぎ 人 参 しめじ パセリ キャベツ きゅうり りんご ミニトマト	661	17.0	28.7
8	月	グリーンピー スご飯		豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮付け 具沢山すまし汁	牛乳 豚肉 だし削り節 蒸しか まぼこ 豆腐	米 砂糖	グリーンピース 生姜 りんご か ぼちゃ 人参 しめじ ねぎ ほう れん草	574	18.7	24.0
9	火	ご飯		親子煮 野菜の生姜醤油かけ 味噌汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 だし 煮干 油揚げ 味噌	米 油 糸こんにやく 砂糖	玉ねぎ グリンピース 人参 も やし きゅうり 生姜 小松菜	610	17.1	30.2
10	水	ご飯		ジャンボ餃子 コーンとわかめのサラダ 中華スープ	牛乳 豚挽き肉 わかめ 鶏肉 豆腐	米 ごま油 ぎょうざの皮 油 砂 糖	ねぎ キャベツ にら にんにく 生姜 コーン缶 きゅうり 人参 玉ねぎ きくらげ もやし 小松菜	598	13.4	30.4
11	木	レモンパ タートースト		じゃが芋のオランダ風煮 イタリアンサラダ 紅小夏	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	食パン バター 砂糖 油 じゃ が芋	レモン 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり ピーマン タ ンゼロ	552	14.9	36.5
12	金	ご飯		いかの照り焼き かみか みふりかけ カリカリ揚 げ入りサラダ 根菜汁	牛乳 いか かつお節 ちりめん じゃこ 油揚げ だし削り節 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま ごま油 じゃがい も	生姜 塩昆布 人参 しめじ 小 松菜 キャベツ 大根 ごぼう ね ぎ	561	20.2	22.5
15	月	ご飯		豆腐入りハンバーグ フレンチサラダ 野菜のポタージュ	牛乳 豚挽き肉 豆腐 生クリー ム	米 油 バター パン粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり クリームコーン缶 パセリ	649	14.7	31.6
16	火	ゆかりご飯		わかさぎの天ぷら あしたばのごま和え 味噌汁	牛乳 わかさぎ 卵 だし削り節 だし昆布 油揚げ わかめ 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 ごま	ゆかり キャベツ 人参 あした ば 大根 ねぎ	565	15.7	27.9
17	水	マーボー焼 きそば		磯ポテト キャベツと胡瓜の中華サ ラダ	豚挽き肉 味噌 豆腐 牛乳 青 のり	中華めん 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも 砂糖	生姜 にんにく 椎茸 人参 ね ぎ にら キャベツ きゅうり	553	18.2	34.3
18	木	ふきご飯		鶏肉のピリ辛焼き もやしとコーンのおかか 和え 味噌汁	油揚げ 牛乳 鶏肉 かつお節 だし削り節 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま油	ふき 生姜 にんにく もやし コーン缶 ねぎ 小松菜	577	18.0	32.6
19	金	カレーライ ス		カルシウムサラダ ジュシーフルーツ	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ ひじ き まぐろ(油漬)	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま 砂糖	とうがらし にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご セロリー トマト 缶 キャベツ 小松菜 ジュー シーフルーツ	641	14.1	29.3
22	月	ご飯		魚の麦味噌焼き きんぴら 吉野汁	牛乳 鮭 味噌 だし削り節 油 揚げ 豆腐	米 大麦 油 ごま油 こんにやく 砂糖 片栗粉	ごぼう 人参 大根 椎茸 ねぎ	563	20.0	24.6
23	火	コッペパン		ポテトミートグラタン 豆と野菜のドレッシング 和え 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ 大豆 ベーコン	コッペパン じゃがいも 油 バ ター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ トマト缶 きゅ うり 人参 蓮根 枝豆 キャベツ 小松菜 もやし	586	17.7	38.1
24	水	ご飯		かつおの薬味ソースか け 野菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 鰹 かつお節 だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 片栗粉 油	生姜 にんにく ねぎ キャベツ チンゲンサイ コーン缶 小松菜	583	19.9	24.2
25	木	麦ご飯		生揚げと海老の炒め煮 切り干し大根入りサラダ メロン	牛乳 生揚げ 海老	米 大麦 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんじん 椎茸 たけのこ キャ ベツ いんげん 切り干し大根 人参 きゅうり メロン	612	16.2	26.6
26	金	ガーリック ライス		スペイン風オムレツ カラフルサラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	米 バター 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ キャベ ツ きゅうり ピーマン しめじ パ セリ	597	14.9	30.8
29	月	わかめうどん		アスパラガスのかき揚げ 甘夏みかん	だし削り節 鶏肉 油揚げ わか め 牛乳 ベーコン ひじき 卵	うどん さつまいも 小麦粉 油	人参 筍 椎茸 小松菜 グリーンア スパラガス 玉ねぎ 甘夏みかん	573	14.9	36.3
30	火	中華丼		ガーリックポテト 中華ナムル	豚肉 いか 海老 うずら卵 牛 乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 キャベツ ねぎ さやえんどう 大 豆もやし きゅうり	557	16.1	22.6
31	水	ご飯		さんが焼き 磯ビーンズ チンゲンサイ のお浸し 若竹汁	牛乳 あじ 卵 味噌 大豆 青 のり かつお節 だし削り節 蒸し かまぼこ わかめ	米 砂糖 片栗粉 油 ふ	玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 しそ チンゲンサイ たけのこ	570	18.9	24.5

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	588	16.9	29.1	353	94	2.3	3	238	0.36	0.5	33	2.3	6.5